

Fiche de séance type — un moment autour d'un souvenir

À utiliser tel quel ou à adapter. Durée idéale : 5 à 10 minutes. Le but n'est pas de « réussir », mais de passer un bon moment ensemble.

Ce qu'il vous faut

- Une photo souvenir, de préférence ancienne, claire et évocatrice (un visage, un lieu, une scène simple).
- Un endroit calme, sans bruit ni distraction.
- Du temps : rien ne presse.

Le déroulé, en 4 temps

1. Installer le moment (1 min)

Asseyez-vous côte à côte, dans le calme. Nommez-vous : « Regardons cette photo ensemble. »

2. Regarder la photo (1-2 min)

Montrez la photo et laissez le temps de l'observer, sans rien demander tout de suite.

3. Échanger, en douceur (3-5 min)

Posez des questions ouvertes et graduelles, en suivant le rythme de la personne :

- **Observation** : « Qu'est-ce qu'on voit sur cette photo ? Qui est là ? »
- **Souvenir** : « Où cela se passait-il ? À quelle occasion ? »
- **Sens et émotion** : « Quelles odeurs, quels sons vous reviennent ? Comment vous sentiez-vous ce jour-là ? »
- **Récit** : « Racontez-moi ce qui s'est passé ce jour-là. »

Une question à la fois. Si une question reste sans réponse, ce n'est pas grave : passez à la suivante ou partagez vous-même un souvenir.

4. Clôturer positivement (1 min)

Terminez sur une note douce : « Merci pour ce moment », un sourire, une main posée.

Les 3 règles d'or

- **Aucune mauvaise réponse.** On invite à raconter, jamais à réussir.
- **On suit le rythme de la personne**, sans jamais forcer ni corriger.
- **On valorise** : chaque mot, chaque émotion partagée est une réussite.

REMINISS est un outil de lien et de bien-être, non un dispositif médical. Cette fiche s'inspire des pratiques de réminiscence ; elle ne constitue pas une prescription de soin.